5.059 Polievka minestrone
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
bravčové pliecko	1,80	1,80	2,00	2,00	2,30	2,30	2,50	2,50
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,25	0,25	0,35	0,35
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
mrkva	1,00	0,80	1,60	1,20	2,00	1,60	2,00	1,60
petržlen	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48
zeler	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48
kaleráb	0,50	0,40	0,50	0,40	0,50	0,40	0,60	0,48
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
fazuľka sterilizovaná b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,30	1,30
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,25	0,25	0,35	0,35
špenát mrazený	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00	1,50	1,50
hrášok sterilizovaný b. n.	0,50	0,50	0,70	0,70	0,70	0,70	1,20	1,20
kapusta hlávková	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20
rajčiakový pretlak	0,70	0,70	0,90	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13	0,15	0,13
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,05	0,03	0,05	0,03	0,10	0,07
syr	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	11		12		14		15	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme v celku, osušíme, pokrájame na kocky a zalejeme vriacou vodou. K polomäkkému mäsu pridáme umytú, očistenú a na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, očistenú na kocky nakrájanú cibuľu, soľ, fazuľku sterilizovanú, očistenú umytú, pokrájanú hlávkovú kapustu, prelisovaný cesnak a rajčiakový pretlak. Uvaríme. Špenát pridáme pred dovarením. Múku opražíme nasucho, rozriedime olejom, zalejeme vodou, povaríme a vlejeme do polievky. Varíme 20 minút. Dochutíme umytou posekanou petržlenovou vňaťou. Strúhaný syr pridáme do hotovej polievky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	386	93	4,91	4,7	0,9	6,6	2,0	68,0	1,2	0,331	0,1	0,1	16,5	0,0
B	459	110	5,92	5,3	0,9	8,3	2,6	89,0	1,5	0,475	0,1	0,1	19,9	0,0
C	563	135	7,00	7,0	1,5	9,3	3,2	110,3	1,8	0,636	0,1	0,1	22,7	0,0
D	693	166	8,37	8,6	2,1	11,7	4,0	139,0	2,2	0,743	0,1	0,1	29,1	0,0